

ヒコナ っうしん

～いつまでも健康で美しくあるための情報 明日香村からお届けします～

6

2021/6/01
Vol.71

ごあいさつ & 最近のできごと



インスタ
もやってます

@hikona_asuka
ヒコナのかけせよしえです

今年は例年になく早い梅雨入りでしたね。晴れの日
は気持ちいいですが、もはや夏のように暑い日もあ
りますね。体調管理お気をつけてくださいね。

今月は最近とった写真から、少し気持ちがほっこり
するような写真をご紹介。

子供たちがつんできてくれました。四つ葉と6枚葉のクローバー
です。学校の帰り道に四つ葉が見つかるといいエリ
アがあって、よく言葉どおり道草を食べて帰ってき
ています。



こちらは、もうシーズンは終わってしまいましたが、いちごの
ハートの形でした！
こういうのうれしいですよ。



6月の和菓子 水無月

6月30日に食べる風習のある、『水無月』という和菓子を
ひと月早く作ってみました。京都発祥の和菓子で、6月
30日に食べられるのは、旧暦の6月1日に氷を食べること
で夏バテを予防するという風習に由来するそうです。当時、
高級品であった氷を手に入れることが困難だったので、氷に
似た水無月という和菓子が作られ、食べられるようになった
そうです。三角形の形は氷のかけら、小豆は邪気払いの意
味でのせられています。

作り方をご紹介～意外と簡単です^^

上新粉…90g ☆

白玉粉…30g ☆

砂糖…80g ☆

水…200cc

甘納豆…100g

(14cm×11cmの流し缶分)



1. ☆マークをボウルに入れて混ぜる
 2. 少しずつ水を加えてなめらかにする
 3. 大さじ2の量だけ別にして、残りをざるでこして流し缶に
いれ、蒸し器で15分くらい蒸す
 4. 一度とりだして、上に甘納豆をちらし、別しておいた大
さじ2の生地を入れて、再び10分くらい蒸す
 5. さめたら三角形に切ってできあがり。
- 私はタッパーで半分の量でつくりました。甘納豆は小豆を
甘く煮たものを少し洗って、お砂糖はキビ糖です。子供たち
にも好評でした。また6月30日にも作ります!!

24節気 &

季節のたべもの

夏至 (げし) 6/21～7/6

1年の中で最も太陽が高くなり、最も昼の時間が長
い時期です。梅雨の時期でもあるので、安定しない
気候で、じめじめしているため、むくみやすい季節で
す。(今年は梅雨しているかもしれませんが)

むくみやすい時期なのでゆったりと深呼吸してリラックスし
ながら、足のマッサージするのもおすすめです。

おすすめ食材

《小豆》

上の欄にも小豆のお菓子の紹介をしていますが、お
すすめ食材は小豆です。小豆には不要な水分を身体
の外に出す作用があります。小豆を煮た汁は、小豆水
といって、むくみ対策になります。

1日15分 イメージ成功法

運命は『口ぐせ』で決まる という本から、イメージ成功法という方法を紹介します。
人間は過去に起きたことをよく思い出します。しかもよいことよりも悪いことの方をよく思い出そうなんです。ですが、悪い経験よりも、いい経験をよく思い出していた方が人生はうまくいくそうです。

それはなぜかという、人間の脳は考えたり、想像したりしたことをそのまま配線するという特徴があるからなんです。ですから、過去に経験したいいことを繰り返して意識的に回想していると、そのいい経験の映像が脳に配線されていきます。人間の体はそのとおりに表現しようとするので、またそのいい経験を味わえるという仕組みなんです。

具体的なやり方

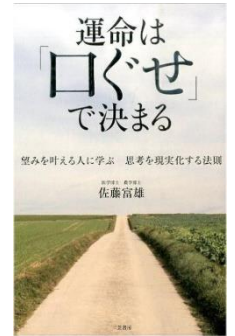
1. 自分の頭の中に小さな部屋を思い浮かべます。
2. その部屋に自分の好きな家具やインテリアを配置します。
3. その部屋の中で自分を動かします。過去に経験した素敵な体験を頭の中の自分にもう一度体験させます。内容はどんなことでも構いません。とにかくいい思い出を回想します。

これを日々続けていくということでした。

簡単すぎて、嘘みたいな話ですよ。ですが、著者の佐藤さんは、こういったイメージ法や、いい口ぐせを習慣にすることで、女優さんと結婚されて、仕事でも成功され、ものすごく豊かで思い通りの人生を送られたそうです。

詳しく知りたい方は本を手にとられてください。

整体や小顔矯正の技術とも共通することもあり、とっても興味深かったです。



ことば

『晴れた日は晴れを愛し、雨の日は雨を愛す
楽しみあるところに楽しみ
楽しみなきところに楽しむ。』

By 吉川英治 (歴史文学作家)

娘が6月は祝日がなくて、いやだーと言っていました(笑)今月は祝日がありませんが、7月にはなんと今年オリンピックの関係で4連休なんですよね!!子供たちは夏休みなので関係ないのですが・・・7月19日海の日→平日
7月22日平日→海の日 (祝)
7月23日平日→スポーツの日 (祝)
手帳やカレンダーは変更されていないので、混乱しがちですね。ご参考に・・・。

こんなお悩みありますか?

- ・肩こり 腰痛 など身体が辛い
- ・妊娠中で施術してくれるところがない
- ・年々顔のたるみが気になってきた
- ・自分の顔が嫌で写真に写るのが苦手
- ・顔の左右差、身体の歪みが気になる

そのお悩みヒコナに
お任せください!!
詳しくはHP⇒

ヒコナ 明日香

ご予約・お問い合わせは

【公式 Line】



24時間いつでも
Line 下さい!



0120-543-378

ささいなご質問でも構いません。
お気軽にご連絡下さい。

ヒコナ 鍼灸整体院
hikona acupuncture



高市郡明日香村島庄 16-3
近鉄樫原神宮前駅 or
飛鳥駅よりバス
飛鳥観光会館前下車徒歩1分